

RELEVOS DEL MOVIMIENTO

Generar el hábito del ejercicio físico es importante en los niños. Para hacer que este hábito saludable se vuelva divertido podemos apoyarlos y hacerlo con ellos. En esta actividad realizaremos una pequeña rutina de ejercicio en casa.

INSTRUCCIONES

Realiza los 5 ejercicios tres veces en compañía de tu familia. No olvides marcar con un "X" el día en el que lo realizaste, recuerda conseguir 4 "X" a la semana.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



1 Estirar y calentar durante 5 minutos



2 Brincar la cuerda por 3 minutos



3 Hacer sentadillas, 3 series de 12



4 Acuéstate y levántate, 3 series de 12



5 Súbete a la silla, 3 series de 12

